

# Специализированная магистратура Профессиональный теннис

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет



## Специализированная магистратура

### Профессиональный теннис

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/sports-science/professional-master-degree/master-tennis-professional](http://www.techitute.com/ru/sports-science/professional-master-degree/master-tennis-professional)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Компетенции

---

стр. 14

04

Руководство курса

---

стр. 18

05

Структура и содержание

---

стр. 22

06

Методология

---

стр. 34

07

Квалификация

---

стр. 42

# 01

# Презентация

За высокими спортивными результатами звезд, таких как Новак Джокович, Рафаэль Надаль или Карлос Алькарас, стоят отличные тренеры, которые помогают им добиваться успеха. Чтобы достичь такого уровня игры, профессиональным теннисистам необходимо улучшать не только технические и тактические аспекты, но и элементы психологии и питания, которые позволяют им достигать успеха. Именно поэтому ТЕСН создал данную программу, которая предоставит студентам инструменты для совершенствования их знаний в области подготовки высококлассных теннисистов. В течение обучения они углубятся в стратегии планирования физической нагрузки спортсмена и адаптации его питания к конкурентному периоду, причем все это можно освоить дистанционно, не выходя из дома, благодаря 100% онлайн-режиму обучения.



“

*С помощью данной Специализированной магистратуры вы узнаете о самых современных методиках планирования и периодизации физической тренировки в течение сезона, чтобы помочь профессиональному теннисисту достичь своих соревновательных целей”*

Мир профессионального тенниса претерпел заметное развитие в тактике, технологиях и физической подготовке за последние годы. Спортсмены нуждаются в тренировке, максимизирующей их производительность на корте и позволяющей достичь всех соревновательных целей. Для этого были разработаны передовые методы, основанные на использовании *больших данных*, позволяющие анализировать статистику и данные атлета и адаптировать тренировку к ним.

Эти новшества, вместе с другими, такими как использование видеоанализа для выявления и улучшения допущенных ошибок, или применение современных стратегий питания для предотвращения травм, приносят большие преимущества теннисистам для достижения спортивного успеха. Поэтому тренеры, желающие работать с игроками ATP и WTA, обязаны внедрять все эти новшества в свою профессиональную методологию.

Именно по этой причине TECH разработал эту программу, которая позволяет студенту усвоить самые актуальные и современные знания в области профессионального тенниса для обеспечения его спортивного роста. В течение учебного периода студент будет углубляться в планирование и периодизацию физической тренировки для профессиональных игроков на основе последних научных данных. Кроме того, учащийся определит преимущества применения видеоанализа для совершенствования тактики и техники, а также освоит передовые навыки составления диеты, направленной на максимизацию спортивных результатов.

В связи с тем, что данная Специализированная магистратура проводится в полностью онлайн-режиме, студент сможет составить свое собственное расписание для эффективного обучения. Кроме того, ему/ей будут доступны учебные материалы в различных текстовых и мультимедийных форматах. Таким образом, студент получит полноценное обучение, адаптированное к его/ее личным и профессиональным задачам.

Данная **Специализированная магистратура в области профессионального тенниса** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ◆ Разработка практических кейсов, представленных экспертами в области элитного тенниса
- ◆ Наглядное, схематичное и исключительно практичное содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ◆ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения успеваемости
- ◆ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ◆ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ◆ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



*Получите, с помощью данной программы, наиболее эффективные стратегии использования видеоанализа для совершенствования тактического и технического развития профессионального теннисиста”*

“

*Получите учебный план, разработанный профессиональными тренерами по теннису, которые предоставят вам знания, наиболее применимые в вашем спортивном опыте”*

В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

*Расширьте свои психологические возможности, чтобы понять разум высококвалифицированного спортсмена и адаптировать тренировку к нему с целью оптимизации его результатов.*

*Благодаря учебным материалам в таких форматах, как видео или интерактивные конспекты, предоставляемым Специализированной магистратурой в области профессионального тенниса, вы будете изучать материал эффективным и увлекательным способом.*



# 02

## Цели

Данная Специализированная магистратура разработана с целью предоставить студентам самые актуальные и современные знания в мире профессионального тенниса. Во время этого учебного опыта они смогут определить самые передовые биомеханические аспекты для оптимизации удара и технологические механизмы, которые помогают развивать спортсменов во время тренировки. Это обучение включает в себя достижение следующих общих и конкретных целей.







“

*Существенно расширьте свои знания в техническом и психологическом аспектах, а также в области питания, чтобы предоставить полноценную подготовку выдающимся теннисистам”*



## Общие цели

---

- ♦ Различать различные этапы подготовки теннисистов и уметь работать на каждом из них
- ♦ Знать правила игры в теннис и уметь их применять в игре
- ♦ Понять фигуру тренера по теннису с этической и моральной точки зрения, а также осознать решающую роль, которую играет психический аспект у теннисистов
- ♦ Углубиться в изучение необходимой физической подготовки теннисиста и профилактики травм
- ♦ Повысить осведомленность о важности технологий в современном теннисе и проанализировать их развитие





## Конкретные цели

---

### Модуль 1. Подготовка на различных этапах, тренировка, планирование и периодизация

- ◆ Знать различные этапы подготовки в теннисе
- ◆ Знать, как работать на каждом из различных этапов
- ◆ Различать типы мячей, используемых на каждом этапе
- ◆ Знать размеры теннисных кортов на каждом этапе
- ◆ Обладать базовыми знаниями о различных системах обучения: *Подача с руки, подача ракеткой, coach Volley* и т.д.

### Модуль 2. История и правила

- ◆ Понять правила, по которым играют в одиночный теннис
- ◆ Понять правила, по которым играют в парный теннис
- ◆ Изучить кодекс поведения

### Модуль 3. Техника теннисного удара

- ◆ Знать, что такое техника, для чего она нужна и как ее эффективно выполнять
- ◆ Знать основные теннисные удары и как правильно выполнять их с технической точки зрения
- ◆ Знать специальные теннисные удары и как правильно их выполнять с технической точки зрения
- ◆ Узнать о различных эффектах, которые существуют в теннисе

### Модуль 4. Биомеханика и движение

- ◆ Понять, что такое биомеханика
- ◆ Понять на теоретических и практических примерах, как работают удары на биомеханическом уровне
- ◆ Проанализировать, что является эффективным в каждом ударе с точки зрения биомеханики
- ◆ Донести до студента важность работы ног
- ◆ Знать, как правильно двигаться на теннисном корте

### Модуль 5. Схема игры, тактика и стратегия

- ◆ Понимать понятия "схема игры", "тактика" и "стратегия" и различать каждое из них
- ◆ Знать существующие игровые ситуации
- ◆ Понимать на тактическом уровне, как правильно играть в зависимости от позиции на корте и принимаемого мяча
- ◆ Углубиться в изучение тактики игры в парном варианте
- ◆ Определить понятие доминирующего глаза и его важность

### Модуль 6. Этика тренера и психология в теннисе

- ◆ Предоставить необходимые инструменты для того, чтобы студент стал позитивным лидером
- ◆ Ввести основные понятия психологии и понять их важность в работе с теннисистами
- ◆ Освоить различные методики для психологической подготовки
- ◆ Понять полушария мозга, их важность и применимость в теннисе

### Модуль 7. Физическая подготовка и профилактика травм

- ♦ Донести до студента важность физической подготовки для достижения более высоких результатов игрока
- ♦ Понять и изучить понятия выносливости, силы, координации и ловкости, и др
- ♦ Понять работу эластичности и растяжки как метод профилактики травм

### Модуль 8. Питание, добавки и гидратация для теннисистов

- ♦ Изучить важность питания для теннисиста
- ♦ Определить разницу между углеводами, белками, жирами, витаминами и минералами
- ♦ Знать, какой диеты должен придерживаться игрок в течение нескольких недель тренировок, в зависимости от их интенсивности, а также во время соревнований
- ♦ Понимать, какие элементы разрешены, а какие запрещены в плане спортивных добавок
- ♦ Понять, что такое гидратация, насколько она важна для теннисиста и как правильно ее проводить

### Модуль 9. Адаптивный теннис и ограниченные возможности

- ♦ Знать о происхождении адаптивного тенниса и о том, как он развивается
- ♦ Определить различные виды тенниса, адаптированные к различным видам инвалидности
- ♦ Проанализировать правила проведения этих видов соревнований





### Модуль 10. Технологии, применяемые в теннисе и видеоанализе

- ♦ Изучить использование технологий в теннисе, их значение и развитие
- ♦ Понять, как использование технологий и искусственного интеллекта влияет на теннисиста
- ♦ Определить возможные варианты использования технологий в тренировках
- ♦ Понять, что такое видеоанализ и какую роль он играет для теннисиста
- ♦ Ознакомиться с инструментами, которые могут быть использованы теннисистом во время тренировок

“

*Увеличьте, с помощью данной программы, свои возможности тренировать высококлассных теннисистов, таких как Карлос Алькараз или Новак Джокович”*

# 03

## Компетенции

Данная Специализированная магистратура разработана с целью помочь студентам приобрести необходимые навыки для эффективной подготовки высококлассных теннисистов, учитывая их физические, технические и даже технологические требования. Всего за 12 месяцев, с помощью опытных тренеров в этой области, вы освоите набор компетенций, который позволит вам помочь лучшим спортсменам достичь своих самых сложных профессиональных целей





“

*Станьте тренером высшего уровня в теннисе благодаря компетенциям, которые вы приобретете в рамках данной Специализированной магистратуры”*



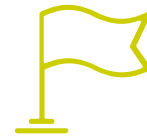
## Общие профессиональные навыки

---

- ◆ Различать тактику, стратегию и стиль игры
- ◆ Овладеть правильной техникой ударов в теннисе
- ◆ Понимать, что такое биомеханика, для чего она служит и в какой точке движения, связанные с ударами, достигается наибольшая эффективность
- ◆ Определять важность питания и его влияние на мир тенниса, а также оценивать, является ли диета наиболее подходящей
- ◆ Определять механизмы эффективного использования технологий в современном теннисе







## Профессиональные навыки

---

- ◆ Планировать сезон, адаптированный к целям и соревнованиям каждого спортсмена
- ◆ Различать различные захваты ракетки
- ◆ Отличать технику от биомеханики, применяемой в теннисе
- ◆ Определять тактические цели каждого игрока на разных этапах игры
- ◆ Обращаться к игрокам различными способами в зависимости от каждой ситуации
- ◆ Работать над физической подготовкой, чтобы предотвращать травмы как на корте, так и за его пределами

“

*Получи, благодаря данной программе подготовки, самые актуальные стратегии для успешной игры на основе особенностей соперника”*

# 04

## Руководство курса

Благодаря неуклонному стремлению ТЕСН предоставлять качественное образование своим студентам в качестве руководителей и преподавателей этой программы были назначены опытные профессиональные тренеры по теннису. Эти эксперты, работавшие в престижных центрах, таких как *Теннисная академия Рафа Надаль*, ответственны за разработку учебных материалов, которые будут доступны студенту в рамках данной Специализированной магистратуры. Таким образом, получаемые знания уже были успешно применены в их профессиональной деятельности.



“

*Преподавателями данной программы являются тренеры и специалисты, активно работающие в сфере элитного тенниса, которые предоставят вам самые актуальные знания в этой области”*

## Руководство



### Г-н Рамос Камачо, Алехандро

- ♦ Тренер по теннису в Теннисной академии *Рафа Надаль*
- ♦ Тренер в Академии тенниса JMO
- ♦ Тренер в теннисном клубе Валье-де-Аридане
- ♦ Степень бакалавра в области преподавания начальных школ
- ♦ Национальный инструктор Испанской королевской федерации
- ♦ RPT Уровень 2

## Преподаватели

### Г-н Консепсьон Баркер, Даниэль

- ♦ Инструктор по теннису и падел-теннису и диетолог
- ♦ Инструктор по падел-теннису в школе тенниса и падел-тенниса JMO
- ♦ Помощник фармацевта
- ♦ Степень бакалавра в области фармацевтики в Университете Ла-Лагуна
- ♦ Степень бакалавра в области питания и диетологии в Университете CEU Сан-Пабло
- ♦ Инструктор по теннису RPT уровня 1, 2 и 3
- ♦ Инструктор по падел-теннису RPP уровня 1 и 2
- ♦ Университетский курс в области питания и добавок в спорте

### Г-н Голди Барриос, Федерико

- ♦ Тренер по теннису в *Теннисной академии Рафа Надаль*
- ♦ Тренер по теннису в Уругвайской теннисной ассоциации
- ♦ Тренер по теннису в клубе *Vigua*
- ♦ Преподаватель групповых и индивидуальных уроков тенниса
- ♦ ITF *Play Tennis* AUT/1TF
- ♦ ITF Уровень I
- ♦ ITF Психология, применяемая в теннисе

**Гн Манко, Антонио**

- ◆ Тренер в Теннисной академии *Рафа Надаль*
- ◆ Тренер в академии *Global Tennis Team*
- ◆ Тренер в академии *Global Tennis Team*
- ◆ Степень бакалавра в Университете Тор Вергата, Рим
- ◆ Степень магистра в области техники в Университете Тор Вергата в Риме
- ◆ Тренер II уровня Итальянской федерации тенниса
- ◆ Тренер по физической подготовке Итальянской федерации тенниса

**Гн Баррето Мазорра, Эусебио**

- ◆ Тренер по теннису и тренер по физической подготовке
- ◆ Тренер по теннису и тренер по физической подготовке в теннисном клубе *Tafira*
- ◆ Тренер по теннису в спортивном комплексе *La Pardilla*
- ◆ Степень в области физической активности и спортивных наук в Университете Лас-Пальмас-де-Гран Канария
- ◆ Курсы RPT уровня 1, 2 и 3

**Гн Сапата, Оскар**

- ◆ Диетолог и тренер по теннису
- ◆ Тренер по теннису в Академии Рафы Надаля
- ◆ Инструктор по теннису в *Cet Alcalá*
- ◆ Высшее образование в области диетологии
- ◆ Степень магистра в области спортивного питания
- ◆ Степень магистра в области *персонального тренера*

**Гн Газивода, Петар**

- ◆ Менеджер по технологиям в Теннисной академии *Рафа Надаль*
- ◆ Тренер в академии *Catalunya Tennis Academy*
- ◆ Тренер по теннису в клубе *Sánchez-Casal*
- ◆ Степень в области делового администрирования и технологий

# 05

## Структура и содержание

Учебный план данной программы состоит из 10 модулей, которые позволят студенту погрузиться в тонкости подготовки в сфере профессионального тенниса, основываясь на технических и психологических аспектах, а также области питания. Все учебные материалы, доступные в течение программы, представлены в передовых форматах, таких как объясняющие видео, интерактивные конспекты и тесты для самопроверки. Благодаря этому студент получит возможность обучаться полностью в онлайн-режиме, адаптировав процесс обучения по своему усмотрению.





“

*Вы будете иметь доступ к программе, которая проводится полностью в онлайн-режиме, что позволит вам изучать основы профессионального тенниса, не выходя из дома”*

## Модуль 1. Подготовка на различных этапах, тренировка, планирование и периодизация

- 1.1. Общие аспекты тенниса на начальном уровне и их важность
  - 1.1.1. Введение в теннис на начальном уровне
  - 1.1.2. Эволюция подготовки теннисистов на начальном уровне
  - 1.1.3. Концептуализация и определение тенниса по этапам
  - 1.1.4. Общие цели поэтапной работы по развитию тенниса
- 1.2. Общие и специфические задачи тенниса в тренировке
  - 1.2.1. Характеристика тенниса по этапам
  - 1.2.2. Общие цели тенниса в тренировках
  - 1.2.3. Факторы, влияющие на приобщение к теннису
  - 1.2.4. Конкретные цели каждого из существующих этапов подготовки
- 1.3. Этапы подготовки теннисистов и методы работы на каждом этапе
  - 1.3.1. Красный этап, определение и характеристики
  - 1.3.2. Желтый этап, определение и характеристики
  - 1.3.3. Зеленый этап, определение и характеристики
  - 1.3.4. Эффективность тренера на разных этапах
- 1.4. Этапы после обучения, понятие и цели
  - 1.4.1. Предсоревновательный этап, общая характеристика
  - 1.4.2. Введение в соревновательный этап, общая характеристика и цели
  - 1.4.3. Этап высших достижений
  - 1.4.4. Профессиональный этап
- 1.5. Концепция тренировки, методология и ее эволюция
  - 1.5.1. Концепция тренировки и ее эволюция на протяжении истории
  - 1.5.2. Современная система обучения. В чем она состоит?
  - 1.5.3. Что такое методология?
  - 1.5.4. Цели методологии
- 1.6. Системы тренировки в теннисе
  - 1.6.1. Виды тренировки в теннисе в зависимости от нагрузки, частоты, объема и интенсивности
  - 1.6.2. Непрерывные и интервальные тренировки и их основные характеристики
  - 1.6.3. Специфические системы тренировок (ведра, ралли, очки и т.д.) и из чего состоит каждая из них
  - 1.6.4. Из чего состоят упражнения во время тренировок по теннису, порядок их выполнения и их компоненты
  - 1.6.5. Вариативность в тренировках по теннису
  - 1.6.6. Индивидуальная тренировка и групповая тренировка, теоретические и практические принципы
- 1.7. Тренировочное занятие с теоретической и практической точки зрения
  - 1.7.1. Части теннисного занятия и из чего состоит каждая из них
  - 1.7.2. Разработка тренировочного занятия в соответствии с целями
  - 1.7.3. Как разработать тренировочное занятие
  - 1.7.4. Теоретико-практические примеры разработки тренировочного занятия
- 1.8. Понятие планирования, его фазы и модели
  - 1.8.1. Что такое планирование и каковы цели планирования?
  - 1.8.2. Элементы, которые необходимо учитывать при планировании и постановке целей: объекты, средства, характеристики игрока, соревнования и т.д.
  - 1.8.3. Рекомендации, которым необходимо следовать при планировании
  - 1.8.4. Фазы планирования и как их разработать
  - 1.8.5. Современные модели планирования
- 1.9. Что такое периодизация: общие и специфические понятия
  - 1.9.1. Понятие периодизации и характеристики тенниса, связанные с периодизацией
  - 1.9.2. Различия между периодизацией и планированием
  - 1.9.3. Какие преимущества дает периодизация тренировкам и теннисисту?
  - 1.9.4. Характеристики периодизации
- 1.10. Годовые фазы теннисистов в тренировках и соревнованиях
  - 1.10.1. Жизнь теннисиста
  - 1.10.2. Ежедневная фаза
  - 1.10.3. Микроциклы
  - 1.10.4. Мезоциклы



**Модуль 2. История и правила**

- 2.1. Историческое развитие тенниса и его правил
  - 2.1.1. Что такое теннис, где он был изобретен и его развитие на протяжении истории
  - 2.1.2. Хронология развития тенниса
  - 2.1.3. Форма подсчета, происхождение и эволюция и другие нормативные аспекты
  - 2.1.4. Теннисные турниры, их история, а также теннис на олимпийском уровне
- 2.2. Теннисный корт, различные покрытия и их классификация
  - 2.2.1. Эволюция теннисного корта
  - 2.2.2. Размеры корта, общие и специфические аспекты
  - 2.2.3. Различные существующие покрытия, общие и специфические понятия
  - 2.2.4. Разделение теннисных кортов в зависимости от скорости покрытия
- 2.3. Ракетка, мяч и постоянные приспособления и оборудование
  - 2.3.1. Теннисная ракетка, мяч и их историческая хронология
  - 2.3.2. Нормативные аспекты, касающиеся теннисных ракеток и мячей
  - 2.3.3. Что такое постоянное крепление и его нормативные аспекты
  - 2.3.4. Касается ли мяч линии или мяч касается постоянного крепления?
- 2.4. Поддача и возвращение
  - 2.4.1. Выбор подающего и принимающего
  - 2.4.2. Выбор стороны и подачи
  - 2.4.3. Смена сторон, правила и особенности
  - 2.4.4. Ошибки при подаче. *Пропуск* и повторение подачи
  - 2.4.5. Ответная подача
- 2.5. Смена сторон, подсчет очков и их альтернативные системы
  - 2.5.1. Смена стороны корта и ее правила
  - 2.5.2. Система подсчета очков в игре, сете и матчах
  - 2.5.3. Альтернативные системы подсчета очков
  - 2.5.4. Игрок теряет очко
- 2.6. Кодекс поведения
  - 2.6.1. Что такое кодекс поведения и на что он направлен?
  - 2.6.2. Преимущества кодекса поведения и его эволюция
  - 2.6.3. Общие аспекты кодекса поведения
  - 2.6.4. Специфические аспекты кодекса поведения

- 2.7. Системы конкуренции и их альтернативы и правила
  - 2.7.1. Какие системы конкуренции существуют
  - 2.7.2. Регламенты различных существующих соревнований
  - 2.7.3. Современные виды соревнований и их преимущества
  - 2.7.4. Соревнования на тренировочных этапах и их регламент
- 2.8. Судьи на корте, их значение и роль
  - 2.8.1. Роль судьи на корте
  - 2.8.2. Инструкции игроку
  - 2.8.3. Системы судейства. Hawk-eye и его особенности
  - 2.8.4. Принцип непрерывной игры
  - 2.8.5. Дискомфорт игрока
  - 2.8.6. Исправление ошибок
- 2.9. Парная игра и ее правила
  - 2.9.1. Общие аспекты парной игры
  - 2.9.2. Подсчет очков в парной игре и существующие варианты
  - 2.9.3. Поддача и возврат в парной игре
  - 2.9.4. Соревнования в парной игре
- 2.10. Профессиональные теннисные турниры, трассы и их регламент
  - 2.10.1. Эволюция профессиональных турниров, схем и их регламентов до настоящего времени
  - 2.10.2. Существующие теннисные турниры и их регламент
  - 2.10.3. Круги ATP и WTA и аспекты, регулируемые правилами и регламентами
  - 2.10.4. Различные призы в теннисных турнирах и аспекты, регулируемые правилами

**Модуль 3. Техника теннисного удара**

- 3.1. Что такое техника? Общие и конкретные аспекты
  - 3.1.1. Что такое техника и важность правильного выполнения теннисных ударов
  - 3.1.2. Преимущества правильной техники
  - 3.1.3. Цикл удара, общие аспекты
  - 3.1.4. Талант
- 3.2. Эволюция и современное использование техники
  - 3.2.1. Традиционный взгляд на технику
  - 3.2.2. Эволюция техники на протяжении всей истории тенниса
  - 3.2.3. Современное использование техники. Современный взгляд
  - 3.2.4. Совершенствование техники посредством тренировок

- 3.3. Захваты, использование, объяснение и идентификация
  - 3.3.1. Виды захватов и их объяснение
  - 3.3.2. Как определить различные захваты и коррекция захватов
  - 3.3.3. Использование захватов в различных игровых ситуациях
  - 3.3.4. Захваты на службе
- 3.4. Производство ударов с вращением, использование, объяснение и вариативность
  - 3.4.1. Различные спин-удары при подаче, способы их выполнения и их использование
  - 3.4.2. Скорость и вращение
  - 3.4.3. Эффект подъема в ударах с земли и его использование
  - 3.4.4. Эффект *слайса* в различных игровых ситуациях, его выполнение и использование
  - 3.4.5. Плоское вращение, его выполнение и использование в различных игровых ситуациях
- 3.5. Техника подачи и возврата
  - 3.5.1. Позиция перед подачей и хват
  - 3.5.2. Подбрасывание мяча и рекомендации
  - 3.5.3. Подготовка, первое движение ракетки и нагрузка на плечо
  - 3.5.4. Использование ног в подаче
  - 3.5.5. Использование верхней части тела и вращения
  - 3.5.6. Точка удара и завершение
- 3.6. Возврат
  - 3.6.1. Хват для возврата
  - 3.6.2. Позиция ожидания на возврате
  - 3.6.3. Типы возврата
  - 3.6.4. Технические аспекты возвратного удара (форхенд и бэкхенд)
- 3.7. Техника форхенда
  - 3.7.1. Захваты форхенда и подготовка
  - 3.7.2. Движения ног при подготовке удара с форхенда
  - 3.7.3. Вращение ракетки и движение ракетки назад
  - 3.7.4. Вращение бедер и плеч и движение ракетки вперед до удара
  - 3.7.5. Удар и завершение удара с форхенда



- 3.8. Техника удара с бэкхенда
    - 3.8.1. Захваты и подготовка при выполнении ударов с бэкхенда одной рукой и с бэкхенда двумя руками
    - 3.8.2. Движения ног при подготовке удара с бэкхенда
    - 3.8.3. Вращение ракетки и движение ракетки назад
    - 3.8.4. Вращение бедер и плеч и движение ракетки вперед до удара
    - 3.8.5. Удар и завершение в зависимости от того, одноручный или двуручный бэкхенд
  - 3.9. Техника ударов у сетки
    - 3.9.1. Хватка и позиция ожидания
    - 3.9.2. Движение ноги перед ударами форхенд и бэкхенд воллей
    - 3.9.3. Вращение плеч при подготовке
    - 3.9.4. Удар и движение нижней части тела при движении к мячу
    - 3.9.5. Задняя закрутка, подготовка, удар и завершение
  - 3.10. Специальные удары и их техника
    - 3.10.1. Дроп шот и против дроп шот
    - 3.10.2. Шарик
    - 3.10.3. *Обводящий удар*
    - 3.10.4. Другие специальные удары
- Модуль 4. Биомеханика и движение**
- 4.1. Что такое биомеханика и ее развитие
    - 4.1.1. Определение и введение в биомеханику
    - 4.1.2. Эволюция концепции биомеханики на протяжении истории
    - 4.1.3. Каково назначение биомеханики и какие цели она преследует?
    - 4.1.4. Преимущества биомеханики и основные компоненты
    - 4.1.5. Традиционный взгляд на обучение теннисным ударам и современный взгляд на обучение теннисным ударам
  - 4.2. Правильное выполнение техники и ее преимущества
    - 4.2.1. Определение оптимальной техники
    - 4.2.2. Компоненты техники
    - 4.2.3. Преимущества оптимальной техники
    - 4.2.4. Выполнение оптимальной техники
  - 4.3. Вариативность как основополагающая часть выполнения удара
    - 4.3.1. Понятие вариативности
    - 4.3.2. Механическая вариативность при выполнении удара
    - 4.3.3. Механическая вариативность в развитии удара
    - 4.3.4. Механическая вариативность при нагрузке на ткани
  - 4.4. Принципы биомеханики в теннисе. BIOMECH
    - 4.4.1. Баланс
    - 4.4.2. Инерция
    - 4.4.3. Противодействие сил
    - 4.4.4. *Momentum*
    - 4.4.5. Упругая энергия
    - 4.4.6. Координационная цепь
  - 4.5. Координационная цепь
    - 4.5.1. Определение
    - 4.5.2. Координационные цепи и цепи движения
    - 4.5.3. Как генерировать силу в ударах
    - 4.5.4. Проблемы в координационных цепях
  - 4.6. Фазы удара в теннисе
    - 4.6.1. Подготовка ракетки и движение ракетки назад
    - 4.6.2. Движение ракетки вперед
    - 4.6.3. Удар
    - 4.6.4. Сопровождение и завершение
  - 4.7. Общие биомеханические аспекты ударов с земли
    - 4.7.1. Биомеханика удара с форхенда. Часть I
    - 4.7.2. Биомеханика удара с форхенда. Часть II
    - 4.7.3. Биомеханика двуручного удара с бэкхенда
    - 4.7.4. Биомеханика одноручного удара с бэкхенда
  - 4.8. Общие биомеханические аспекты подачи и ответного удара
    - 4.8.1. Биомеханика теннисной подачи. Часть I
    - 4.8.2. Биомеханика теннисной подачи. Часть II
    - 4.8.3. Биомеханика ответной подачи в теннисе
    - 4.8.4. Биомеханика бэкхенда в теннисе

- 4.9. Общие биомеханические аспекты ударов в сетку
  - 4.9.1. Биомеханика удара с форхенда в волейболе
  - 4.9.2. Биомеханика удара с бэкхенда
  - 4.9.3. Биомеханика *подхода*
  - 4.9.4. Биомеханика смэша
- 4.10. Движение, смещения и работа ног
  - 4.10.1. Что такое смещения в теннисе?
  - 4.10.2. Фазы смещения в теннисе
  - 4.10.3. Важность работы ног
  - 4.10.4. Как работать над работой ног в теннисе

## Модуль 5. Схема игры, тактика и стратегия

- 5.1. Общие понятия и дифференциация
  - 5.1.1. Общие понятия схемы игры
  - 5.1.2. Общие понятия тактики
  - 5.1.3. Общие понятия стратегии
  - 5.1.4. Различие между схемой игры, тактикой и стратегией
- 5.2. Стратегии и позитивное видение в одиночной игре
  - 5.2.1. Определение стратегии
  - 5.2.2. Стратегия в теннисе
  - 5.2.3. Стратегические концепции, которые следует принимать во внимание при планировании матча
  - 5.2.4. Наиболее часто используемые стратегии в теннисе
- 5.3. Что такое схемы игры? Классификация и идентичность игрока
  - 5.3.1. Определение понятия схемы игры
  - 5.3.2. Типы схем или стилей игры
  - 5.3.3. Идентичность игрока
  - 5.3.4. Профиль игрока соперника, как его идентифицировать и как проводить тактику и стратегию в зависимости от него
- 5.4. Концептуализация тактики и общие характеристики
  - 5.4.1. Определение тактики и ее значение
  - 5.4.2. Эволюция тактики в истории тенниса
  - 5.4.3. Принципы тактики
  - 5.4.4. Профессиональная тактика
- 5.5. Игровые ситуации, приемы в теннисе и их виды
  - 5.5.1. Что такое игровая ситуация?
  - 5.5.2. Существующие игровые ситуации
  - 5.5.3. Определение теннисных приемов
  - 5.5.4. Виды теннисных приемов
- 5.6. Общие и специфические тактические соображения, касающиеся базовой линии игры
  - 5.6.1. Введение в игру на задней линии
  - 5.6.2. Зоны корта при игре на задней линии и как играть при каждой из них
  - 5.6.3. Цели из каждой зоны корта
  - 5.6.4. Советы по правильной тактике игры на задней линии
- 5.7. Общие и специфические тактические соображения при игре у сетки
  - 5.7.1. Введение в игру у сетки
  - 5.7.2. Первые четыре удара и подход к сетке
  - 5.7.3. Покрытие *обводящего удара*
  - 5.7.4. Где играть воллей?
- 5.8. Общие и специфические тактические соображения для подачи и возврата
  - 5.8.1. Общие тактические аспекты подачи
  - 5.8.2. Тактическое намерение при подаче
  - 5.8.3. Зоны подачи
  - 5.8.4. Общие тактические аспекты возврата
- 5.9. Тактика и стратегия игры в парном разряде
  - 5.9.1. Игра в парном разряде и ее тактическая эволюция
  - 5.9.2. Современный взгляд на тактику парной игры
  - 5.9.3. Ситуации в парной игре
  - 5.9.4. Виды парной игры
- 5.10. Латеральность, общие аспекты и тактическое применение
  - 5.10.1. Что такое латеральность, понятие и значение
  - 5.10.2. Однородная и неоднородная латеральность
  - 5.10.3. Значение в теннисе и определение типа латеральности
  - 5.10.4. Использование тактики в соответствии с собственной латеральностью и латеральностью соперника

## Модуль 6. Этика тренера и психология в теннисе

- 6.1. Этический кодекс тренера по теннису
  - 6.1.1. Введение и определение понятия этического кодекса
  - 6.1.2. Обязанности и требования к тренеру по теннису
  - 6.1.3. Лояльность и коррупция
  - 6.1.4. Целостность в соревнованиях
  - 6.1.5. Предложение и кандидатура
  - 6.1.6. Правила и процедуры дисциплинарного воздействия
- 6.2. Тренер по теннису и его роль
  - 6.2.1. Кто такой тренер по теннису и что такое тренировка в теннисе
  - 6.2.2. Идентичность тренера
  - 6.2.3. Цели тренера
  - 6.2.4. Роль тренера и его философия
- 6.3. Важность психологии в теннисе
  - 6.3.1. Психология в спорте и ее основные характеристики
  - 6.3.2. Роль психологии в теннисе
  - 6.3.3. Психологические выгоды тенниса
  - 6.3.4. Другие психологические аспекты тенниса
- 6.4. Концентрация и контроль эмоций и мыслей
  - 6.4.1. Что понимается под концентрацией?
  - 6.4.2. Факторы, влияющие на концентрацию, проблемы с концентрацией в теннисе и способы их решения
  - 6.4.3. Факторы, влияющие на эмоции в теннисе и рекомендации по их улучшению
  - 6.4.4. Мысли и их связь с уверенностью и самооценкой, среди других факторов
- 6.5. Что такое ментальная тренировка и какова ее польза
  - 6.5.1. Определение ментальной тренировки
  - 6.5.2. Преимущества ментальной тренировки и использования психологии у теннисиста
  - 6.5.3. Аспекты, которые следует учесть перед началом ментальной тренировки
  - 6.5.4. Установление психологических целей теннисиста
- 6.6. Техники ментальной тренировки теннисиста. Часть I
  - 6.6.1. Техники контроля концентрации
  - 6.6.2. Когнитивная тренировка и контроль внимания
  - 6.6.3. Самодialog
  - 6.6.4. Визуализация
  - 6.6.5. Рутины
- 6.7. Техники ментальной тренировки теннисиста. Часть II
  - 6.7.1. Программа ментальной тренировки
  - 6.7.2. Организация психологической тренировки теннисиста
  - 6.7.3. Этапы программы ментальной тренировки теннисиста
  - 6.7.4. Профессионалы ментальной тренировки
- 6.8. Соревнования и психологическая составляющая у теннисиста
  - 6.8.1. Этапы, через которые проходит теннисист на психологическом уровне в течение своей карьеры
  - 6.8.2. *Momentum*
  - 6.8.3. Психология и ее значение при справлении с трудными периодами
  - 6.8.4. Психология и ее значение при справлении с травмами
- 6.9. Практические упражнения для работы с ментальным аспектом в теннисе
  - 6.9.1. Психология и игровые ситуации
  - 6.9.2. Психологический аспект при подаче и приеме
  - 6.9.3. Психологический аспект в игре на задней линии
  - 6.9.4. Психологический аспект в сетевой игре
  - 6.9.5. Психологический аспект в различных ситуациях во время матча
- 6.10. Родители и теннис. Психологические аспекты
  - 6.10.1. Отношение тренера-родителя-игрока
  - 6.10.2. Роль родителя теннисиста и его позитивное видение
  - 6.10.3. Ошибки родителя-тренера
  - 6.10.4. Советы для родителей теннисиста

## Модуль 7. Физическая подготовка и профилактика травм

- 7.1. Физическая подготовка в теннисе и ее значение
  - 7.1.1. Введение в физическую подготовку в теннисе
  - 7.1.2. Эволюция физической подготовки на протяжении истории
  - 7.1.3. Важность физической подготовки в теннисе
  - 7.1.4. Преимущества физической подготовки в теннисе
- 7.2. Физиологические аспекты теннисиста и способы их оценки
  - 7.2.1. Что такое физиология и чем она занимается?
  - 7.2.2. Физиологические факторы, влияющие на теннис
  - 7.2.3. Физиологический профиль теннисиста
  - 7.2.4. Физическое развитие теннисиста и его эволюция на различных этапах
- 7.3. Фазы физической подготовки
  - 7.3.1. Введение в физическую подготовку
  - 7.3.2. Части тренировки
  - 7.3.3. Подготовительный и предсоревновательный этапы
  - 7.3.4. Соревновательная и послесоревновательная физическая подготовка
- 7.4. Теннисист и основные физические навыки
  - 7.4.1. Выносливость, понятие и общие характеристики
  - 7.4.2. Сила, понятие и общая характеристика; увеличение силы у теннисиста
  - 7.4.3. Координация у теннисиста
  - 7.4.4. Гибкость у теннисиста
  - 7.4.5. Скорость и ловкость у теннисиста
- 7.5. Профессиональный теннис и физическая подготовка
  - 7.5.1. Важность физической подготовки до и во время турниров
  - 7.5.2. Планирование и периодизация физической подготовки в течение сезона для профессиональных игроков
  - 7.5.3. Физическая подготовка во время соревнований и между соревнованиями
  - 7.5.4. Физическая подготовка в зависимости от типа игрока и типа турнира, к которому необходимо подготовиться
- 7.6. Физическая подготовка в женском теннисе
  - 7.6.1. Введение и эволюция физической подготовки в женском теннисе
  - 7.6.2. Специфические особенности физической подготовки в женском теннисе
  - 7.6.3. Адаптации и различия при физической подготовке в женском теннисе
  - 7.6.4. Другие аспекты, которые следует принимать во внимание
- 7.7. Профилактика травм, понятие и значение
  - 7.7.1. Введение в работу по профилактике травматизма, ее значение и преимущества
  - 7.7.2. Важность тренера в профилактике травматизма
  - 7.7.3. Наиболее распространенные виды травм у теннисистов
  - 7.7.4. Причины травм у теннисистов
- 7.8. Лечение травм и способы профилактики
  - 7.8.1. Реабилитация
  - 7.8.2. Разработка плана реабилитации
  - 7.8.3. Упражнения для профилактики и советы по их выполнению
  - 7.8.4. Советы теннисистам в области профилактики травм
- 7.9. Восстановление теннисиста
  - 7.9.1. Введение и важность восстановления у теннисистов
  - 7.9.2. Пути восстановления у теннисистов: контроль
  - 7.9.3. Пути восстановления у теннисистов: управление
  - 7.9.4. Восстановление в различных условиях, через которые проходят теннисисты
- 7.10. Физическая подготовка теннисистов-колясочников
  - 7.10.1. Введение в физическую подготовку теннисистов-колясочников
  - 7.10.2. Специфика подготовки теннисистов-колясочников
  - 7.10.3. Аспекты, которые необходимо учитывать при физической подготовке теннисиста-колясочника
  - 7.10.4. Профилактика травм у теннисистов-колясочников

**Модуль 8. Питание, добавки и гидратация для теннисистов**

- 8.1. Питание, общие соображения и важность в теннисе
  - 8.1.1. Введение в концепцию питания в теннисе
  - 8.1.2. Общие аспекты питания
  - 8.1.3. Историческая эволюция концепции питания применительно к теннису
  - 8.1.4. Важность питания для теннисиста
- 8.2. Типы питательных веществ, их польза и вклад
  - 8.2.1. Что такое питательные вещества?
  - 8.2.2. Основные питательные вещества и их определение
  - 8.2.3. Функции, выполняемые питательными веществами в нашем организме
  - 8.2.4. Где находятся эти питательные вещества?
- 8.3. Диета теннисиста
  - 8.3.1. Каковы требования к питанию теннисистов?
  - 8.3.2. Особенности тенниса и соответствующие потребности
  - 8.3.3. Из чего состоит диета теннисиста
  - 8.3.4. Что не следует есть теннисисту?
- 8.4. Подготовка диеты теннисиста. Современные методики диеты теннисиста
  - 8.4.1. Как составлять диету теннисиста
  - 8.4.2. Примеры диеты профессиональных теннисистов
  - 8.4.3. Углеводная перегрузка за 3 дня до матча
  - 8.4.4. "Рацион ожидания"
- 8.5. Питание теннисиста во время тренировок и соревнований
  - 8.5.1. Что должен есть теннисист во время тренировок?
  - 8.5.2. Что теннисист должен есть перед матчем
  - 8.5.3. Питание теннисиста во время теннисного матча
  - 8.5.4. Послематчевое питание теннисиста
  - 8.5.5. Питание теннисиста с большой нагрузкой во время матча или во время переезда
- 8.6. Гидратация в теннисе
  - 8.6.1. Концепция гидратации
  - 8.6.2. Важность гидратации в теннисе
  - 8.6.3. Терморегуляция
  - 8.6.4. Проблемы обезвоживания в теннисе
  - 8.6.5. Виды напитков

- 8.7. Гидратация на тренировках и соревнованиях
  - 8.7.1. Практические стратегии гидратации
  - 8.7.2. Потребности в гидратации во время тренировок
  - 8.7.3. Потребности в гидратации перед соревнованиями
  - 8.7.4. Потребности в гидратации во время соревнований
  - 8.7.5. Послесоревновательные потребности в гидратации
- 8.8. Что такое пищевые добавки и их преимущества
  - 8.8.1. Введение в добавки
  - 8.8.2. Влияние спортивных добавок на здоровье
  - 8.8.3. Преимущества спортивных добавок
  - 8.8.4. Безопасны ли спортивные добавки?
- 8.9. Виды добавок для теннисистов
  - 8.9.1. Лучшие добавки для теннисистов
  - 8.9.2. Аминокислотные добавки
  - 8.9.3. Антиоксидантные добавки
  - 8.9.4. Прием добавок во время тренировок и матчей
- 8.10. Допинг в теннисе, случаи и запреты
  - 8.10.1. Определение допинга
  - 8.10.2. Допинг-контроль
  - 8.10.3. Вещества, считающиеся допингом
  - 8.10.4. Случаи применения допинга в теннисе за всю историю тенниса

**Модуль 9. Адаптивный теннис и ограниченные возможности**

- 9.1. Теннис как инклюзивный вид спорта и его историческое развитие
  - 9.1.1. Спорт для инвалидов и его инклюзивность
  - 9.1.2. Адаптивный спорт
  - 9.1.3. Теннис как инклюзивный вид спорта
  - 9.1.4. Современное видение спорта для лиц с ограниченными возможностями
- 9.2. Что такое ограниченность и как она связана с теннисом?
  - 9.2.1. Концепция ограниченности и ее отношение к теннису на протяжении всей истории
  - 9.2.2. Теннис и ограниченность на протяжении всей истории
  - 9.2.3. Преимущества тенниса для людей с ограниченными возможностями
  - 9.2.4. Современное состояние тенниса и лиц с ограниченными возможностями

- 9.3. Теннис и ограниченность с точки зрения тренера
  - 9.3.1. Введение
  - 9.3.2. Этика для тренеров людей с ограниченными возможностями
  - 9.3.3. Тренировка для людей с сенсорными нарушениями
  - 9.3.4. Тренировка для людей с ограниченными физическими возможностями
- 9.4. Понятие ограниченных физических возможностей и общие соображения
  - 9.4.1. Концепция ограниченных физических возможностей
  - 9.4.2. Различные виды ограниченных физических возможностей
  - 9.4.3. Теннис и ограниченные физические возможности
  - 9.4.4. Адаптация тенниса для лиц с ограниченными физическими возможностями
- 9.5. Теннис на стульях, его развитие и особенности
  - 9.5.1. Введение
  - 9.5.2. Историческая эволюция тенниса на колясках
  - 9.5.3. Основные характеристики тенниса на колясках
  - 9.5.4. Программное заявление тенниса на колясках
- 9.6. Соревнования и другие характеристики тенниса на колясках
  - 9.6.1. Взаимосвязь между спортом, ограниченными возможностями и его преимуществами
  - 9.6.2. Виды соревнований по теннису на колясках
  - 9.6.3. Теннис на колясках как олимпийский вид спорта
  - 9.6.4. Организации, поддерживающие теннис на колясках
- 9.7. Правила и положения тенниса на колясках
  - 9.7.1. Положения по теннису на колясках
  - 9.7.2. Правила допуска
  - 9.7.3. Коляска
  - 9.7.4. Подсчет очков и общие правила
- 9.8. Теннис и сенсорные нарушения
  - 9.8.1. Определение сенсорного нарушения
  - 9.8.2. Программное заявление по теннису и сенсорным нарушениям
  - 9.8.3. Преимущества для людей, играющих в теннис
  - 9.8.4. Теннис для людей с нарушениями слуха
  - 9.8.5. Теннис для людей с нарушениями зрения

- 9.9. Теннис и умственная отсталость I
  - 9.9.1. Введение
  - 9.9.2. Виды умственной отсталости
  - 9.9.3. Эволюция тенниса и умственная отсталость
  - 9.9.4. Преимущества тенниса для людей с умственной отсталостью
- 9.10. Теннис и умственная отсталость II
  - 9.10.1. Турниры и виды соревнований по адаптивному теннису
  - 9.10.2. Оборудование, необходимое для тенниса, адаптированного для лиц с умственной отсталостью
  - 9.10.3. Обучение теннису для лиц с умственной отсталостью
  - 9.10.4. Роль тренера и семьи в теннисе для лиц с умственной отсталостью

## Модуль 10. Технологии, применяемые в теннисе и видеоанализе

- 10.1. Эволюция технологий, общие соображения и соображения применительно к теннису
  - 10.1.1. Важность технологий в современном спорте
  - 10.1.2. Эволюция технологий в теннисе на протяжении всей истории
  - 10.1.3. Типы технологий, применяемых в теннисе
  - 10.1.4. Технологическая методология
- 10.2. Важность технологий и инноваций в теннисе и их преимущества
  - 10.2.1. Технология, ее применимость в теннисе и ее значение
  - 10.2.2. Цели внедрения новых технологий в теннис
  - 10.2.3. Преимущества использования технологий в теннисе
  - 10.2.4. НИОКР в теннисной индустрии
- 10.3. Технологии на теннисном корте
  - 10.3.1. Эволюция теннисных кортов на протяжении истории
  - 10.3.2. Современные теннисные корты и их технология
  - 10.3.3. Реклама теннисных кортов
  - 10.3.4. Технологии в оборудовании для тенниса
- 10.4. Hawk-eye и другие системы судейства
  - 10.4.1. Что такое hawk-eye?
  - 10.4.2. Как используется hawk-eye
  - 10.4.3. Преимущества использования hawk-eye в соревнованиях
  - 10.4.4. Когда я имею право использовать hawk-eye?
  - 10.4.5. Другие системы судейства





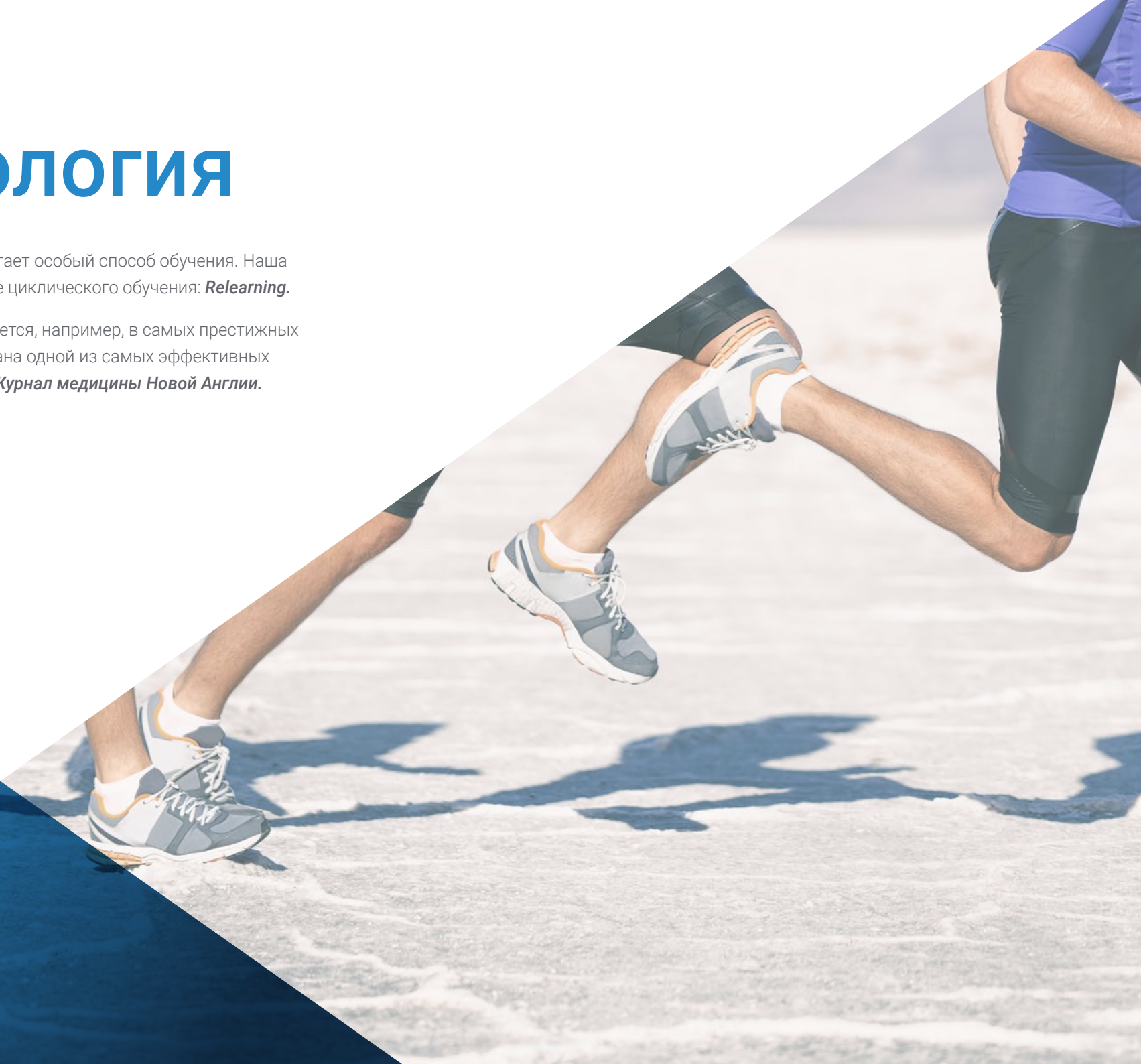
- 10.5. Теннисная ракетка, ее эволюция и внедрение технологий в теннисную ракетку
  - 10.5.1. Существующие типы ракеток
  - 10.5.2. Эволюция теннисной ракетки в истории
  - 10.5.3. Теннисная ракетка в зависимости от стиля игры игрока
  - 10.5.4. Новые технологии, применяемые в теннисных ракетках
- 10.6. Струны, эволюция и типы в зависимости от стиля игры
  - 10.6.1. Важность струн для теннисистов
  - 10.6.2. Эволюция струн на протяжении истории
  - 10.6.3. Типы струн и их классификация
  - 10.6.4. Натяжение и типы струн в зависимости от стиля игры теннисиста
- 10.7. Что такое видеоанализ и его преимущества для теннисистов
  - 10.7.1. Понятие видеоанализа
  - 10.7.2. Цели видеоанализа у теннисистов
  - 10.7.3. Преимущества использования видеоанализа для игроков и тренеров
  - 10.7.4. Видеоанализ и тактика
- 10.8. Одежда, теннисный мяч, его эволюция и внедрение технологий
  - 10.8.1. Эволюция одежды в теннисе на протяжении всей истории
  - 10.8.2. Виды теннисной обуви в зависимости от покрытия теннисного корта
  - 10.8.3. Эволюция теннисного мяча на протяжении всей истории
  - 10.8.4. Виды теннисных мячей и их классификация в зависимости от скорости
- 10.9. Практические примеры использования технологий и видеоанализа в работе над техникой
  - 10.9.1. Анализ и совершенствование ударов на грунте с помощью видеоанализа
  - 10.9.2. Анализ и совершенствование подачи с помощью видеоанализа
  - 10.9.3. Анализ и совершенствование залпов с помощью видеоанализа
  - 10.9.4. Другие технические аспекты с использованием видеоанализа
- 10.10. Практические примеры использования технологий и видеоанализа в работе над тактикой
  - 10.10.1. Видеоанализ и улучшение высоты полета мяча. Упражнения для ее коррекции
  - 10.10.2. Видеоанализ и улучшение глубины. Упражнения для ее коррекции
  - 10.10.3. Видеоанализ и направления мяча. Упражнения для улучшения
  - 10.10.4. Видеоанализ и улучшение зон подачи. Упражнения для улучшения

06

# Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.





“

Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”

## Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

*С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру”*



*Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.*



*В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.*

## Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“

*Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”*

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

## Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.

*В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.*

В TECH вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*. Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

*Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.*

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.

В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



#### Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



#### Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



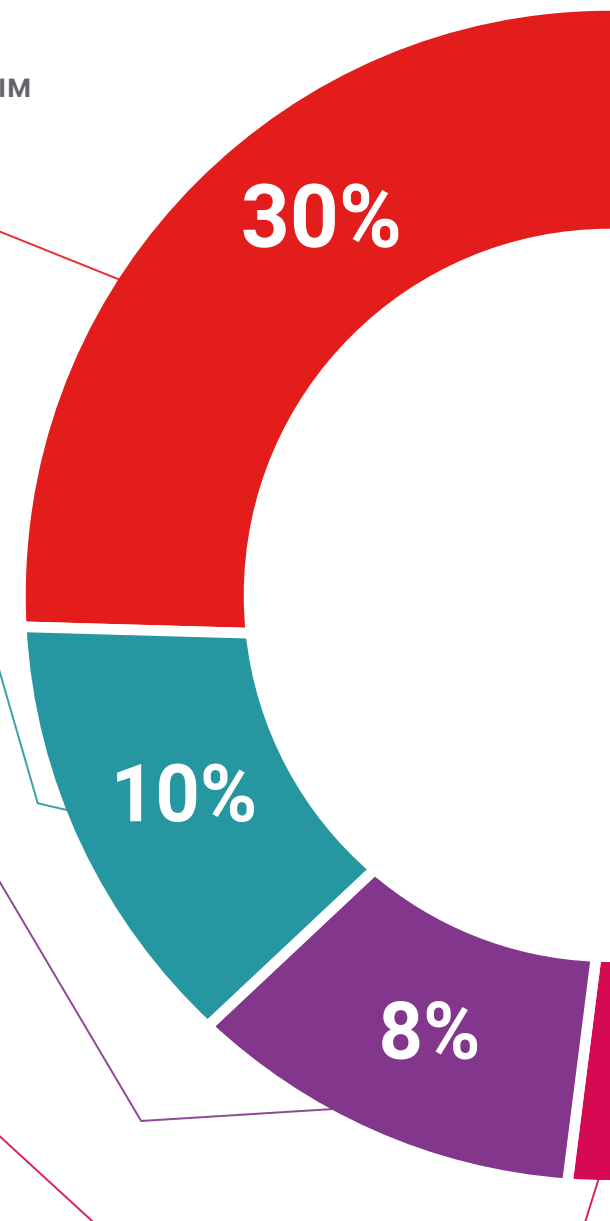
#### Практика навыков и компетенций

Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.

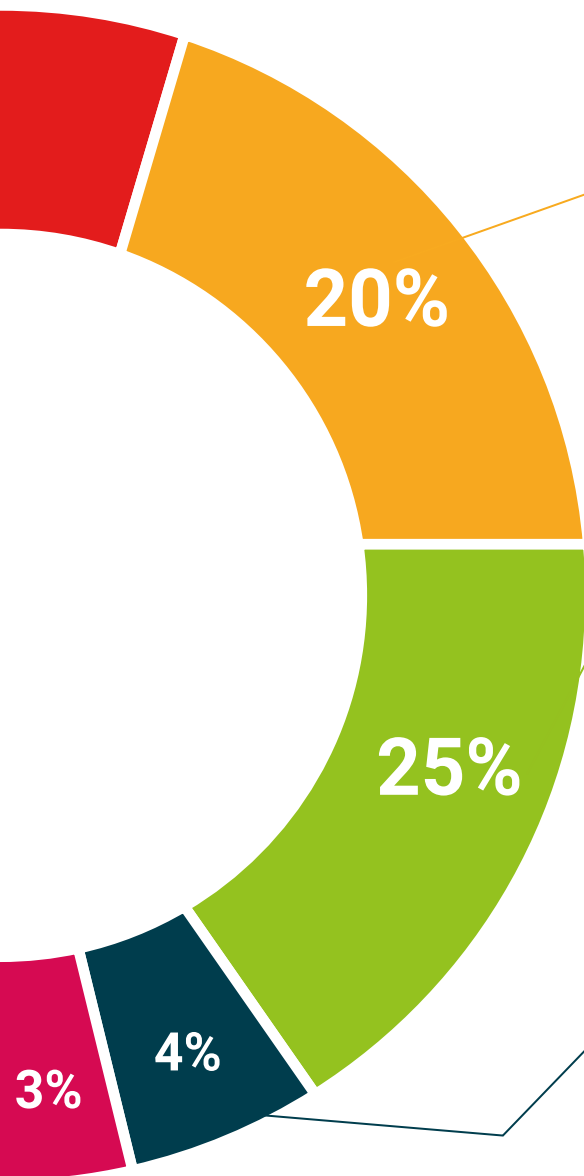


#### Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.







#### Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



#### Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



#### Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



07

# Квалификация

Специализированная магистратура в области Профессиональный теннис гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома об окончании Специализированной магистратуры, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

Успешно пройдите эту программу и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и оформлением документов”

Данная **Специализированная магистратура в области Профессиональный теннис** содержит самую полную и современную программу на рынке.

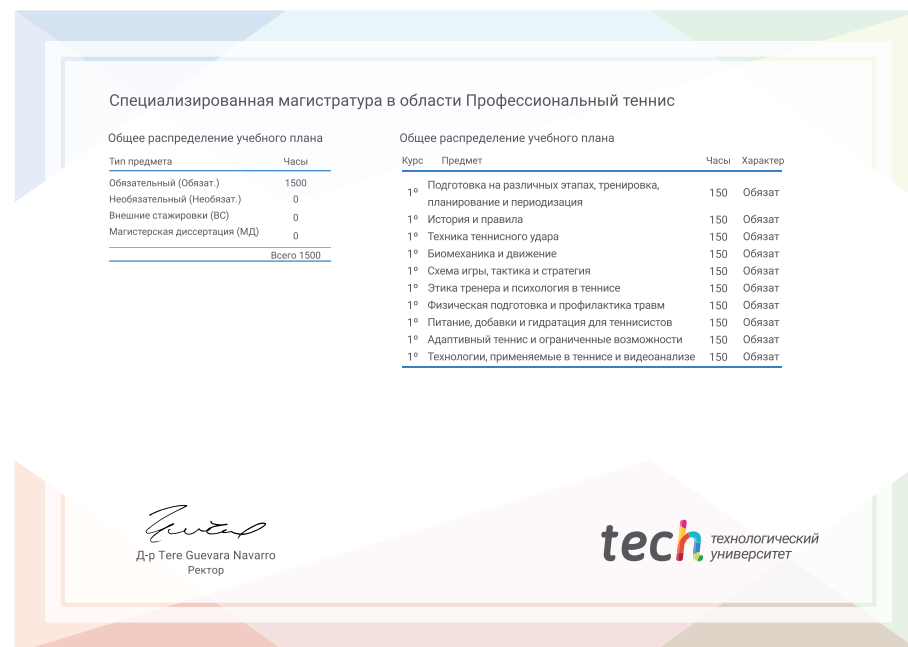
После прохождения аттестации студент получит по почте\* с подтверждением получения соответствующий диплом **Специализированной магистратуры**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную в Специализированной магистратуре, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Специализированная магистратура в области Профессиональный теннис**

Количество учебных часов: **1500 часов**

**Одобрено NBA**



\*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

**Специализированная  
магистратура**

Профессиональный теннис

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Специализированная магистратура Профессиональный теннис

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет